

Breviario
del viejo corredor

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

En la página 14: ilustración © Lluís Alabern,

por cortesía del autor

Diseño gráfico: Gloria Gauger

© Lluís Alabern, 2023

© Ediciones Siruela, S. A., 2023

c/ Almagro 25, ppal. dcha.

28010 Madrid Tel.: + 34 91 355 57 20

www.siruela.com

ISBN: 978-84-19553-19-5

Depósito legal: M-4.193-2023

Impreso en Anzos

Printed and made in Spain

Papel 100% procedente de bosques gestionados
de acuerdo con criterios de sostenibilidad

Lluís Alabern

**Breviario
del viejo corredor**

 Siruela

Biblioteca de Ensayo 82 (serie menor)

A Marieta y Lucía

Siempre quise una vida desmesurada, bohemia, artística, hedonista. Una vida comprometida con mi tiempo, con los paisajes, una vida, también, heroica.

Empecé a correr a los trece años en las pistas universitarias de Ciudad Central. Todos los niños corren y dibujan, quieren ser exploradores, aventureros, pero en la adolescencia muchos paran. Yo no paré. Ya he cumplido los sesenta, sigo corriendo, dibujando, aún sin rumbo, motivado por la aventura, pero sin horizontes. No tengo una vida desmesurada, pero sí comprometida con los montes, campiñas, bosques, acantilados y mares.

Mi cuerpo ha cambiado. Quiero seguir corriendo. Conozco a unos cuantos corredores ancianos,

maestros de la prudencia, el esfuerzo y la gestión del dolor. Casi todos corrían cuando eran jóvenes y siguen haciéndolo a edades en las que no es fácil encontrar motivación. Ancianos de cuerpo nervudo que aman zambullirse en un río helado, pedalear por senderos y carreteras secundarias, correr casi a diario por caminos de grava, subir montañas.

Así pues, lector, no busques en este libro una guía, un protocolo, un método, pues no es un compendio de consejos, ni de preceptos ni de vías para alcanzar meta alguna: no habla tampoco de técnicas ni de equipamientos ni de fisioterapias. Lo que encontrarás pasada esta página serán fragmentos hilvanados, reflexiones de un viejo corredor en las que se mezclan el correr con el dibujar y la orografía con la vida.

Puedes imaginar una línea de puntos cada vez que encuentres el verbo *correr*. Puedes imaginar, entonces, que escribes sobre esa línea la palabra *dibujar*. Puedes hacer el ejercicio inverso. Correr y dibujar han devenido, con el paso de los años, dos de mis actividades nucleares. Los naturalistas

del siglo XVIII, los topógrafos, algunos alpinistas, construyeron desde la armonía y la medida una ley poética que aunaba el trazo y el esfuerzo físico con el paisaje. En sus cuadernos de viaje anotaban, esbozaban naufragios, relatos, cotas.

Empecé a dibujar casi al mismo tiempo que a correr. Descubrí, aun siendo niño, la cortísima distancia que separaba la mano de la mirada, el ojo de la pisada, el lápiz de lo que la mente captaba. Fue la mía una infancia marcada por las mudanzas, los mapas y los desplazamientos estivales. Nací casi a la vez en dos ciudades antagónicas. Una central, mesetaria; la otra, marinera. Dos lenguas, dos climas. Pasé, además, los veranos de mi niñez partiendo constantemente: subí montañas astures, me bañé en las costas bravas del Mediterráneo, oteé horizontes en los acantilados mallorquines. El cruce entre todas esas bifurcaciones concertó el trazo y el trote.

Dibujar es una manera de mirar despacio. Correr campo a través es percibir el tiempo geológico, entender que todo, incluso lo pétreo, siempre está en constante movimiento.

Breviario
del viejo corredor



1

Corre a menudo. Trota tranquilo. Déjate llevar por el terreno. Mira cuando corras. Mucho se habla de las piernas y pies del corredor, pero lo fundamental es mirar, atender la orografía. Anciano corredor, cuida tu mirada.

Evita las caídas. Pero si caes, no te resistas. Hazte uno con el suelo. Rueda. Me gustan los arañazos en los tobillos, son pequeños trofeos, recuerdos de las zarzas y los arbustos en la piel.

No compitas. No corras para obtener triunfo alguno. Cuando corres te descubres. No intentes superarte a ti mismo, no intentes superar al terreno. Respira tranquilo. No hay metas. El horizonte es la meta. El horizonte nunca llega.

No hay equipamientos indispensables para el corredor anciano. Una tendencia reciente propone al trotador de caminos hacerlo descalzo. Si eres anciano corredor, y siempre recorriste calzado los senderos, no es el momento de descalzarse. Casi cualquier calzado deportivo sirve para correr. No te dejes engañar por campañas comerciales ni modas. Zatopek entrenaba con botas militares sobre la nieve en la región de la Bohemia Central.

*

La naturaleza tiene sus ciclos, sus latidos. Acompásate. «El buen corredor no deja huellas», dice el Tao.

Amo estar solo en el bosque, subiendo una montaña, corriendo senderos junto a un acantilado. Vivimos solos, viejo corredor. Tú ya lo sabes.

Si escuchas al cuerpo, sabrás cuándo y cuánto puedes forzarlo. Corredor anciano, a tu edad ya deberías estar enterado, escuchar tus pulsiones, tus latidos, tus dolores.

En verano corro casi desnudo. Calzón corto, zapatillas. A veces llevo una navaja en el bolsillo interior del calzón. Siempre intento saber dónde hay agua antes de empezar a trotar. En zonas muy secas llevo el bidón en la mano. Si caigo, el bidón cae y las manos quedan liberadas. No quiero atar depósitos a mi cuerpo.

Correr desnudo despierta instintos prehistóricos. No hay nada mejor que acabar la ruta con un baño adámico en el río, en la mar. En otoño, como madroños, cojo castañas, bebo en los arroyos. En verano busco cerezas, en septiembre, moras e higos. Hace dos millones de años mis predecesores hacían lo mismo. Es algo que debe de haber quedado registrado en nuestra herencia genética. Somos salvajes. Lo recordamos cuando estamos desnudos en los bosques, comemos frutos silvestres y bebemos agua de los torrentes.

Abandoné las ciudades. Conozco plantas y animales. Sé reconocer los ruidos tras un arbusto. He agudizado el olfato. Es algo que sucede sin esfuerzo cuando dejas de correr por entornos urbanos.

Una de mis maneras predilectas de correr es hacerlo sin rumbo, sin prisas. Trotar tres o cuatro horas, con una pequeña mochila, queso, frutos secos, cuaderno, lápices. Detenerme bajo una sombra. Comer, beber, mirar, dibujar. Seguir corriendo. Si hubiera sabido en la juventud que esta sencillez me haría tan feliz, habría tratado de inventar una forma de vida basada en ella.